



NHK文化センター 青山教室

2014夏 5/28水 9:30受付開始!



7/5 (土) Dr.ナグモ式 “超”若返り健康法

ナゴモクリニック総院長
南雲吉則

TVや書籍で大反響!
自ら実践する「20歳若返る」ナグモ式健康法
を皆さんに直伝します。

- 7/5(土) 14:00~15:30
- 会員 3,024円 一般 3,672円



8/27 (水) 花形トーク 歌舞伎俳優 中村隼人

歌舞伎俳優 中村隼人 ×

アナウンサー 葛西聖司

今、若手花形として活躍中の一人、中村隼人さんの素顔におなじみ葛西聖アが迫る1日講座。

- 8/27(水) 15:00~16:30
- 会員 4,104円 一般 4,752円



7/26 (土) 集中講義 名画で読み解くロマノフ王朝

早稲田大学講師・作家
中野京子

名画が生き生きと語りかけてくる迫力の講義。ハブスブルク家やブルボン家も絡めて、帝政ロシアの光と影を読み解きます。



- 7/26(土) 13:30~16:30
- 会員 4,320円 一般 4,968円

7/6 (日) 混沌をみつめた十七音

俳人・小熊座主宰 高野ムツオ

[聞き手] 俳人「NHK俳句さくさく」選者 神野紗希
「読売文学賞」「蛇笏賞」受賞句集『鶯の翅』は、師の死・鬪病・震災という大きな混沌の中で生まれました。その矜持・目指すものとは。おおいにお話いただきます。

- 7/6(日) 13:30~15:00
- 会員 3,456円 一般 4,104円



9/13 (土) JR東日本「大人の休日俱楽部」共催 ふたつの東京オリンピック ~「理想の時代」から「不可能の時代」へ~

社会学者 大澤真幸

かつて人や社会の理想が明確だった時代と、理想や希望を持つことが難しい現代。1964年と2020年の五輪を切り口に日本社会を論じます。

- 9/13(土) 13:00~15:00
- 会員 3,456円 一般 4,104円



7/29 (火) 英語で味わうアンの名言

国際基督教大学教授 カレン・ベヴァリー

「赤毛のアン」が大好きなカナダ人講師と共に、アンの世界に浸りませんか。解説は日本語ですのでお気軽に。



- 7/29(火) 8/5(水) 9/2(火) 13:00~14:30
- 会員 9,720円 一般 11,664円

カルチャーランド スズケン市民講座 人間を考える ~この道に生きる~

人間のすばらしさ、生きるために考える連続講座。それぞれの道を追い求めたされたスベシャリストにお話しведите.

- 15:30~17:00
- 7/1から4回(7~8月)
- 会員 11,232円 一般 13,824円
- ※1回受講も可



こうの早苗パッチワーク倶楽部

【監修指導】パッチワーク・キルト作家 こうの早苗

【指導】スクール認定講師 池内弘美



大人可愛いキルトが大人気のこうの先生。
心がほっこりくなるような小物をちくちく楽しむ時間です。

- 第1土曜 13:00~14:30
- 7/5から3回(7~9月) ■ 11,340円

ウエノミホコの 羊毛で作るかわいいドール

手芸作家 ウエノミホコ

ウサギの女の子を作ります。顔・身体の製作から衣装まで、丁寧に指導します。

- 7/26, 8/2, 8/23(土) 10:00~13:00
- 会員 9,720円 一般 11,664円
- 教材費 2,500円
- ※サイズ:約16cm



心地よい時間

江戸の老舗 竹仙 夏の装い

竹仙社長 小川文男

江戸小紋や浴衣の老舗として知られる竹仙。その歴史と、夏の装いをご紹介。

- 7/2(水) 10:30~12:00
- 会員 3,240円 一般 3,888円



今こそ覚えた、料理のきほん。

「べにやビス」代表 長谷川清美

おいしくて健康的、お料理の幅をぐんと広げる豆の使い方をお教えします。

- 6/26, 7/10(木) 14:00~16:00
- 会員 6,480円 一般 7,776円
- 教材費 1,296円
- ※調理実習はありません。



6/26 水戻し不要! 煎り豆レシピ

7/10 基本の中で方&ゆで豆のアレンジ

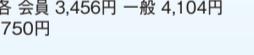
手のひらサイズのどうぶつを彫る

木彫 彫刻家 はしもとみお

あなただけの「可愛い動物」を彫りませんか。※サイズ:6~7センチ



- 9/6(土) 午前[どんぐりひょうばりリス] 10:30~13:15
- 午後[手のひらにおすわりイヌ] 14:00~16:45
- 午前・午後各 会員 3,456円 一般 4,104円
- 教材費 1,750円



ハーブのある暮らしを楽しもう!

園芸家 深町貴子

お洒落で簡単な使い方や上手な育て方を伝授! スムージーの試飲や、寄せ植えも楽しめます。

- 7/5(土) 10:00~12:00
- 会員 3,240円 一般 3,888円
- 教材費 1,944円



夏休みスペシャル 古堅式! 収納の基本を学ぼう

A 自分の家を片付ける

B 両親の家を片付ける

幸せ住空間セラピスト 古堅純子

暮らしの動線に着目すれば家は片付く! 簡単すっきり古堅式収納の基本を学びましょう。

- 7/30(水) A 10:00~11:30
- B 13:00~14:30
- A・B各 会員 3,240円 一般 3,888円
- テキスト代 680円 ※両受講割引あり



100倍楽しむ! タカラヅカ

一軍服・タキシードばかりじゃない! 「日本物」徹底研究

演劇ジャーナリスト 中本千晶

粹然若衆がオーケストラにあわせ舞い踊る「日本物」作品の魅力と雪組公演の見どころを解説。

- [講義] 8/2(土) 13:00~15:00 @青山教室
- [観劇]
 - ①8/3(日) 15:30公演 ②8/6(水) 18:30公演
 - ③8/7(木) 13:30公演 @東京宝塚劇場(すべて3席)
- [講義のみ] 会員 3,888円 一般 4,536円
- [講義+観劇] 会員 12,688円 一般 13,336円



お部屋に飾る「きのこ」を作ろう

「粘土でつくるキノコ」著者

サワブミホ

紙粘土でリアルな可愛い「きのこ」(ベニテングタケ)を作りましょう!



- 9/7(日) 10:00~12:30
- 会員 3,240円 一般 3,888円 教材費 1,000円

ペーパーボンボンで飾る素敵なお部屋

可愛いペーパーボンボン、ガーランドやチョウ

チョも作ります。お部屋に飾るコツもご紹介!

※ピンク・ナチュラル・モノトーン・ブルー系の色から選択



- 9/7(日) 14:00~16:30
- 会員 3,240円 一般 3,888円 教材費 1,000円

岡田敏二が語る~宝塚歌劇団マンツック・レビュー

宝塚歌劇団 演出家 岡田敏二

第一人者として知られる先生が、華やかで品位あるレビューの魅力をご紹介。



- 9/14(日) 13:00~14:30
- 会員 3,564円 一般 4,212円

羽田・川崎工場夜景クルーズ

夜景評論家・夜景プロデューサー 丸々もとお

講師は日本で唯一の夜景評論家。当日の天候をもとにベストコースを特別アレンジ! 船上からの工場探訪を楽しみましょう。



- 8/24(日) 18:30~20:30
- 会員 8,300円 一般 8,900円

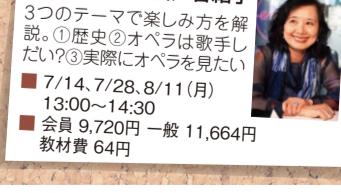
おとなの夏期講習

哲学ってなに?

哲学者 竹田青嗣

古代哲学の出発点から現代までの思考をたどると、物事をより深く理解し、どう生きるかを考える手がかりになります。

- 8/10(日) 15:00~16:30
- 会員 3,240円 一般 3,888円



見たい! 聴きたい! オペラ入門



3つのテーマで楽しみ方を解説。①歴史②オペラは歌手したい?③実際にオペラを見たい



JR東日本「大人の休日俱楽部」共催
名作の出版から100年 夏目漱石『こゝろ』誕生秘話と岩波書店
早稲田大学文学学術院教授 十重田裕一
漱石が、「低く暮らし、高く想ふ」という理想を掲げた岩波茂雄と協力し、どのように「こゝろ」が出版されたかを考え、この名作を読みましょう。

- 9/3, 9/10(水) 10:30~12:00 ■ 会員 6,480円 一般 7,776円

お申し込み・
お問い合わせは

TEL.

03-3475-1151 ホームページでは24時間受付中!

全1,000講座がご覧いただけます

NHKカルチャー 青山

検索



開講時間が18時以降の講座。1

全1000講座開講中！詳しく述べはホームページをご覧ください。

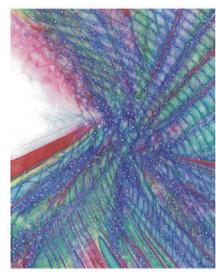
NHKカルチャー 青山

特集

「描く」ことをはじめてみる

短期 一本の線から始まる ものの見方・描き方

創画会員・多摩美術大学教授 武田州左



■8/8(金)、8/9(土) 13:30~16:00
■会員 7,776円 一般 9,072円

はじめての日本画小品制作 本画制作編

無所属(東京藝術大学大学院修了) 川又 聰

初めて日本画を描く方が対象のデッサン編に続く「本画編」。3か月でF6サイズの本画を制作します。7月から始めたい方はデッサンから指導します。



■第1水曜 13:30~16:00
■7/2から3回(7~9月)
■20,736円 道具代別途

1日 はじめての水墨画・墨彩画 ～うちわを描く～

(社)日本南画院理事・審査員 猪俣須美
墨の濃淡を楽しみ、夏の涼を感じます。



■7/18(金) 13:00~15:00
■会員 3,996円 一般 4,536円

楽しい！クラフト時間

奥山千晴のちくちくソーイング

ソーイング作家 奥山千晴

ぬい物も、秋冬には編み物も。季節にあったソーイングを楽しめる大人の手芸教室です。

■第4日曜 10:00~12:00
■6/22から4回(6~9月)
■12,960円 教材費別途

※表記のない場合も教材費・道具代が別途必要な場合があります。



1日 パリのアンティークビーズ・ ブレスレット

ビーズアーティスト 定政裕子



■6/25(水) 13:00~15:00
■会員 3,240円 一般 3,888円
教材費 3,670円

1日 真珠屋さんのパールネックレス ～本格ロングネックレス～

神戸パールコレクション代表 所神根孝二



■6/28(土) 10:30~13:00
■会員 3,240円 一般 3,888円
教材費①10金ネックレス 25,000円
②金メキシ(Silver) 12,600円
※真珠は本パール

1日 ロザフィアクセサリー ～バラのネックレス～A・B

ロザフィデザイナーズスクールFrench Kiss主宰

八木千鶴 特殊ペーパーを巻いてバラを作り、ピンテージスタイルに仕上げます。



■A 8/6(水) 10:30~13:00
■B 8/9(土) 13:00~15:30
■A・B各 会員 3,240円 一般 3,888円
教材費 3,672円

深雪アートフラワー プティフルール

深雪アートフラワー本部講師 飯田恵秀

白布を着色して可憐な花の形に。インテリアから服飾まで様々な楽しめる作品です。



■第4金曜 10:00~12:00
■6/27から4回(6~9月)
■13,824円 教材費別途

彫刻家による のびのびクロッキー教室

彫刻家 藤澤伸介

彫刻家の視点で、ものの見方や空間の捉え方を考えます。画材は自由です。



■第1・3水曜 13:30~16:00
■7/2から3回(7~9月)
■13,608円 ※モデル代含む

ゼロからはじめる洋画

※画材自由 独立美術協会会員 乙丸哲延

基礎からはじめ、自分の描き方や表現を発見していきましょう。道具の使い方から人体の組み立て方まで、丁寧に指導します。経験者で学び直したい方にもおすすめ。



■第1・3水曜 13:30~16:00
■7/16から5回(7~9月)
■21,600円 ※モチーフ・モデル代含む

短期 静物を大作に仕上げる～油彩～

一水会運営委員 田中義昭

自然描写から一步踏み込み個性豊かで自由な作品を作り上げてみませんか。公募展出品を予定している方にも。(30~50号まで)

■第1・3水曜 10:00~12:30
■7/7から5回(7~9月)
■会員 21,600円 一般 24,840円
※モチーフ代含む



1日 下塗りを生かして 雰囲気のある水彩静物画を描く

横浜画塾主宰 笠井一男

下塗りの方法と、それを生かした静物画を勉強しましょ。光と空気を感じながら「雰囲気」の演出について実演・解説。

■8/1(金) 10:00~13:00
■会員 4,320円 一般 4,968円
※モチーフ代含む



油絵 マチエールを生かして描く ～小品から大作まで～

一水会常任委員 斎藤蕙子

絵を描くための構成、背景の描き方、油絵ならではのマチエールを生かした表現法などを学び、人物をじっくり描きます。

■第2・4火曜 18:30~20:30
■7/8から5回(7~9月) ■27,000円
※モデル代含む



相田幸男の 「油彩画の表現 裸婦を描く」

独立美術協会会員 相田幸男

対象物を徹底的に観察し、写実的に描く力、構成力をつける。油彩画の特徴を存分に生かす表現力を磨きます。

■第1日曜 13:00~17:00
■7/6から3回(7~9月)
■19,440円 モチーフ代 6,480円

教養・文芸・朗読

歴史に学ぶ土木力

～大地を築いた戦国武将たち～

全国建設研修センター企画推進部長

緒方英樹

土木技術に優れた武将達の業績を国土造りの視点から読み解きます。

■第2水曜 10:30~12:00
■7/9から3回(7~9月)
■9,720円 教材費 324円

もう一度まなぶ西洋史

～中世後期フランドル都市の風景～

明治学院准教授 青谷秀紀

ヘント、ブリュッセルといった中世都市の政治や社会、文化はどういう風に発展したのか、活気に満ちた風景を再現します。

■第2・4金曜 13:30~15:00
■7/25から4回(6~9月)
■12,960円 教材費 129円

仏像の魅力 ～かたちとこころ～

青山学院大学文学部比較芸術学教授 浅井和春

祈りの美。日本の代表的な仏像を取り上げながら仏の種類と役割について学びます。

■第4火曜 13:30~15:00
■6/24から4回(6~9月)
■12,960円 教材費 97円

名画で見る聖書物語

明治学院大学講師 塚本博

名画に表れた聖書物語をわかりやすく要約し、複数の代表作を解説、芸術的創造の過程を解明します。

■第2金曜 10:30~12:00
■7/11から3回(7~9月)
■9,720円 教材費 324円

短期 英国文学とゴースト伝説

美しい風景が生むミステリー

昭和女子大学特任教授 平井杏子

美しい水辺や荒野が広がる英国の風景。その背後に秘められた伝説を地図を眺めながら楽しめます。

■第2・4・8/9(土) 13:30~15:00
■会員 6,480円 一般 7,776円
教材費 64円

後藤アナの笑顔の会話力レッスン

NHK放送研修センター

エグゼクティブアナウンサー

後藤繁榮

「きょうの料理」等で人気の講師と、様々な場面で役立つ会話力を実践的に学びます。

■第1・月曜 11:00~12:30
■7/14から3回(7~9月)
■9,720円 教材費 97円

地中海への誘い ～地中海文化圏の「島」を巡る～

早稲田大学教授 益田朋幸

共立女子大学教授 木戸雅子

多くの民族の足跡が混在する地中海文化圏の「島」の歴史や文化をご紹介します。

■第1・3月曜 13:00~15:00
■6/30から5回(7~9月)
■16,200円 教材費 43円
協力: 地中海学会

俳句を磨く

俳人・天川「屋根」同人

岸本尚毅

極小の詩形であるところに俳句の難しさと面白さがあります。作品の添削を試み、先人の名句を紹介します。

■第3土曜 13:00~15:00
■6/21から4回(6~9月)
■12,960円 教材費 43円

はじめての朗読

元NHKアナウンサー

迎 康子

4月スタートの新クラス。発声や基本的な技術指導もあるので、初めての方も安心です。

■第1・3火曜 13:00~15:00
■7/1から7回(7~9月)
■22,680円

漢詩文を読む

元二松学舎大学学長 石川忠久

三千年の歴史から生まれ、時を超えて心に残る漢詩。詩を味わい、魅力に触れる。詩人たちの思索を探ります。

■第1・3金曜 10:30~12:00
■6/6から8回(7~9月)
■25,920円

続イタリア・ルネサンスの歴史と文化

東京大学講師 野里紳一郎

ルネサンス期の諸都市国家の歩みを背景に、「文学と哲学」「古典と伝統」をテーマにお話しします。

■第4火曜 10:30~12:00
■6/24から4回(6~9月)
■12,960円 教材費 2,700円

短歌基礎レッスン

歌人・「心の花」選者

谷岡亜紀

短歌で人生の記録を残しませんか。作品添削と講義で、今さら聞けない基礎を教えてくれます。

■第2水曜 18:30~20:30
■7/9から3回(7~9月)
■9,720円

漢詩文を読む

元二松学舎大学学長 石川忠久

三千年の歴史から生まれ、時を超えて心に残る漢詩。詩を味わい、魅力に触れる。詩人たちの思索を探ります。

■第1・3金曜 10:30

全1000講座開講中！詳しく述べはホームページをご覧ください。

NHKカルチャー書院

検索

心と体リフレッシュ！

① 体験！指さき健康法

～健康寿命をのばしましょう～

指さき健康法主宰・健康生活研究所所長 堀喜久雄

運動不足は老化の始まり、笑い不足は万病のもと。マスクでも話題の体操を生活習慣に取り入れ、脳と身体の若さを保ちましょう。

■ 7/11(金) 13:00~14:40
■ 会員 3,132円 一般 3,780円



腹式呼吸＆爽やか体操

～やさしく活力アップ～

フルヤアカデミー専任講師 気・整體＆健康体操指導家 森川ひさ子

きついトレーニングが苦手な方も大丈夫。「痛めず・疲れず・無理せず」に、楽しくからだ改革いたしましょう。

■ 毎火曜 10:00~11:15
■ 7/1から12回(7~9月) ■ 33,696円

楊麻紗の気功太極拳

養心会主宰 楊 麻紗

楊名時氏一番弟子が、型と指導法を再現。呼吸法を通して免疫力を高めましょう。

■ 每金曜 10:45~12:15
■ 7/4から12回(7~9月) ■ 36,288円



初めてのバレエ

【監修】金光郁子 舞蹈学園 金光郁子

【担当】金光郁子 舞蹈学園 細野千晶

バレエスンを中心に体を柔らかくし、美しい姿勢、プロポーション作りを目指します。

■ 每月曜 19:40~21:00
■ 7/7から11回(7~9月)
■ 29,700円



社交ダンス 玉井クラス 初級

日本社交舞踏教師協会 会長 玉井 清

今健康法として再注目されている社交ダンス、基本ステップからパーティで踊れるよう指導します。

■ 每月曜 18:30~19:30
■ 7/4から12回(7~9月)
■ 40,176円



和文化 美しき日本の伝統にふれる

はじめての茶道 金曜コース

櫻井宗代

中井宗寿

山田宗久

基本の所作から略点で、なんりやくだてまで進みます。

■ 每金曜 10:30~13:30~19:00
■ 7/4から11回(7~9月)
■ 34,452円 水屋料 5,108円
※水・木・土曜日あり



はじめての謡曲 入門

【観世流】梅若長左衛門・梅若紀彰

松山隆之・富田雅子

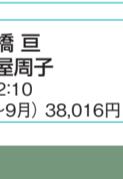
■ 每月曜 11:30~12:15
■ 7/7から13回(7~9月) 44,928円

【宝生流】

【指導】藤井雅之・高橋亘

柏山聰子・土屋周子

■ 每木曜 11:20~12:10
■ 7/10から11回(7~9月) 38,016円



いけばな ～未生流笹岡の世界～

未生流 笹岡家元

笹岡隆甫

家元の直接指導で、どなたでも綺麗に生けられます。

■ 第3金曜 19:15~20:45
■ 7/18から3回(7~9月)
■ 10,368円 教材費 11,340円



New 祭離子に挑戦！

伝統芸能教場

鼓楽庵代表

望月太左衛

ワクワク！ウキウキお祭の音！太鼓や鉦でドンドン！チャレンジしよう！
■ A 7/19(土) 15:30~17:00
■ B 7/20(日) 10:30~12:00
■ 各回 会員 3,456円 一般 4,104円
教材費 540円 ※2日受講もお勧め！



パロックリコーダー アンサンブルを楽しむ

リコーダー奏者

向江昭雅

パロックリコーダーの魅力をご一緒に、初心者の方も経験のある方も楽しんで演奏できます。

■ 第2・4水曜 15:30~17:00
■ 7/9から6回(7~9月)
■ 19,440円



短期 真夏の夜の ボサノヴァ・ギター 集中レッスン

ボサノヴァ奏者・シンガー 中村善郎

名曲「コルコバード」のギター伴奏を2回で習得。講師による演奏もお楽しみください。
※ギターのさわりができる方対象

■ 7/15・7/29(火) 19:00~20:30
■ 会員 6,912円 一般 8,208円



短期 クラシックのための ヴォイストレーニング準備クラス

二期会会員・ソプラノ 平山智香子

歌を始めたい方のための集中基礎レッスンです。

予定曲: 夏は来ぬ・Ombrä mai fu (largo)・花は咲く・Als die alte Mutterなど

■ 6/29・7/6(日) 10:30~12:00
■ 会員 7,560円 一般 8,856円



大人からはじめる 声楽レッスン

二期会会員 金子美春

現役オペラ歌手である講師と一緒に、気持ちよく歌つてリフレッシュしませんか。

■ 第1・3火曜 19:00~20:30
■ 7/8から5回(7~9月)
■ 16,740円 教材費 54円



美しいキモノ 雑誌『美しいキモノ』でおなじみの先生に直接会える、毎回好評の講座です。

ハースト婦人画報社共催

盛夏のきもののおしゃれポイント 染織研究家 木村 孝 紗や紗、透ける素材の取り合わせなど、盛夏ならではのおしゃれのコツをお伝えします。

■ 7/4(金) 13:00~14:30 ■ 会員 3,240円 一般 3,888円



かりの歴史 共立女子大学教授 長崎 嶽

古くから日常着として親しまれている絹のきものの歴史について専門知識を交えながら解説します。

■ 7/28(月) 10:30~12:00 ■ 会員 3,240円 一般 3,888円



ミディアム・ボブの方のためのきものアップスタイル

ヘア・メイクアップアーティスト おおつかみづえ

アレンジに悩むがちなミディアムやボブでも魅力的に見せてくれるスタイルを実践しながら学びます。

■ A 7/19(土) 13:30~15:30 ■ 各 会員 3,240円 一般 3,888円



in 神楽坂 oとなの音楽大学 in 青山

ピアノが生んだ作曲家たち

ショパンとリスト

ピアノデュオ・高木 裕 ピアニスト 竹村淨子

「今のピアノでショパンは弾けない」の著者が新たな視点で語ります。

■ 8/7(木) 13:30~15:00

■ 会員 3,780円 一般 4,428円



涙活・絵本読み聞かせ

安田女子大学非常勤講師

玉城ちはる

■ 8/22(金) 13:30~15:00

■ 親子 4,320円 会員 3,780円 一般 4,428円



映像と音楽で楽しむビルマの音楽

お茶の水女子大学名誉教授 徳丸吉彦

■ 9/5(金) 13:00~14:30

■ 会員 3,780円 一般 4,428円



1年で学ぶ やさしい和声

作曲家 中山博之

音楽の仕組がわかるって楽しい。

■ 指定金曜 10:30~12:00

■ 6/20(3回目) から10回(6~3月)

■ 37,800円

指揮法の基本

指揮者 角田鋼亮

■ 指定水曜 19:00~21:00

■ 6/4から10回(6~3月) ■ 48,600円



1日浴衣を着よう

尚美流全日本和装会会長

きもの着付師 戸村房子

初めての方も一人で着られるよう指導します。

■ 6/8(日) 10:30~12:30

■ 会員 3,024円 一般 3,672円



【篆刻】方寸の美を探るB

【監修】日展会員 河野 隆

【指導】謙慎書道会理事 月木萬里

篆書学習も行い、講師が彫って見せ丁寧に指導します。

■ 第2・4土曜 17:00~19:00

■ 7/12から6回(7~9月)

■ 21,384円 教材費 136円



10 暑中見舞いを書く

7/3(木) 18:30~21:00 毎日書道展審査会員 種家杉晃

自分の氏名も美しく書く。

■ 7/5(土) 15:30~17:00 每日書道展審査会員 高田宏苑

かな文字で涼やかに。

■ 7/14(木) 19:00~20:30 每日書道展審査会員 加藤煌雪

伝えたい“言葉”に色もそえて。

■ 各会員 3,240円 一般 3,888円

グルメ&美と健康

手みやげ美人になろう!

東京とておきスイーツ

お菓子研究家 下園昌江

いざというときに頼れるお店は? おすすめの逸品スイーツを紹介しながら、プロの視点で東京スイーツ事情を語ります。

■7/5(土) 13:00~15:00

■会員 3,240円 一般 3,888円 教材費 2,050円



大人気!「雪ノ下」オーナー・薫のパンケーキ教室

雪ノ下オーナーシェフ 近藤 薫

大人気の看板メニューの作り方に加え、フレンチトーストのレシピも公開します!※実習・試食あり

■7/27(日) [午前クラス] 11:00~13:00

[午後クラス] 14:00~16:00

■各会員 3,240円 一般 3,888円

教材費 1,458円



旨みたっぷり昆布を知って健康に♪ ～旨み&だし名人への道～

料理家・リコズキッチン主宰

山脇りこ

代官山の人気料理教室より、健康いちばんレシピをお届け! かたん昆布だしを上手に活用して、カロリー控えめうちごはんに。※目からウロコの味比べ!

■7/20、8/31、9/21(日) 11:00~12:30

■会員 10,044円 一般 11,988円

教材費 1,944円 ※テキスト代含む



ミセス・ベリーのコンフィチュールレッスン

コンフィチュール・料理研究家 赤曾部麗子

季節のフルーツをたっぷり使ったコンフィチュールの作り方をレッスン。試食付。

①赤いルバーブ ②桃 ③洋梨

■7/11、8/8、9/12(金) 10:00~12:00

■会員 10,368円 一般 12,312円 教材費 3,240円



1日で基本をマスター! 引頭佐知さんの「だしとり」教室

料理研究家 引頭佐知

かつお、昆布、煮干し、それぞれのだしの基本と、だしを生かした季節のお料理をお教えします。

■9/27(土) 14:30~16:30

■会員 3,240円 一般 3,888円

教材費 800円

※調理実習はありません。



いのまた美きのバイオリズムヨガ ～North(北風) & South(南風)～

数字統計学研究家 いのまた美き

ヨガインストラクター 山田久美子

ユダヤ式数字で見るバイオリズムのブチ講義とアロマヨガのスペシャルレッスン。体調に合わせて。

■North(北風)…リラックス

South(南風)…アクティブ

■North 8/3(日) 15:00~16:30

South 8/30(土) 10:30~12:00

■各会員 3,456円 一般 4,104円

乙女のモテ小顔レッスン

東京医科歯科大学卒 歯科医師

関有美子

テレビ等で活躍中の美しきすぎる歯科

医師が、整形レベルの小顔テクを!

■7/5、8/2、9/6(土) 13:00~14:30

■会員 9,720円 一般 11,664円

テキスト代 1,000円



宮崎京のスペシャルサマーレッスン ～輝く自分を手に入れるために～

2003 ミス・ユニバースジャパン 宮崎 京

1日であなたをトータルプロデュースします!歩き方、話しかけ方、笑顔、マイク…etc。未来の自分のために。

■8/2(土) 10:30~17:00

■会員 9,720円 一般 10,800円



人生最後のダイエット! 睡眠美容のすすめ

睡眠コンサルタント・

インナービューティーアドバイザー

友野なお

食事制限や運動よりも、まずは眠りの質を見直すことで代謝や心のバランスを改善し健康美に。

■7/23(木) 19:00~20:30

■即効テクニックでスリムに!

お腹スッキリ5cm

9/18(木) 13:00~14:30

■各会員 3,240円 一般 3,888円



フルーツカービング メロンのバスケット

Carving Bee主宰 村上恵子

常夏のタイから華やかなフルーツの涼をお届け。

■7/26(土) 10:15~12:15

■会員 3,888円 一般 4,536円 教材費 500円



定番人気の1日講座

1日集中!社会人のためのディベート入門

ディベートレーナー・日本ディベート協会会長 濑能和彦

論理的思考力やプレゼン能力を磨きたい方、試してみませんか。

■A 6/15(日) 10:00~17:00

■B 7/6(日) 10:00~17:00

■各会員 9,720円 一般 10,368円



ファッションチェック付き 夏の涼しいボトム

スタイリスト 石田純子

着こなし上手になるルールを学びます。

■7/4(金) 13:30~15:30

■会員 5,724円 一般 6,372円



渡辺佳子の一分間リンパマッサージダイエット

経絡リンパマッサージ協会 理事長 渡辺佳子 ほか

A 首こりをリセットして、「小顎美人」に大変身!

■7/23(木) 19:00~20:30

B 即効テクニックでスリムに!

お腹スッキリ5cm

9/18(木) 13:00~14:30

■各会員 3,240円 一般 3,888円



蒼山日菜のレース切り絵

切り絵作家 蒼山日菜

初めてでも楽しく綺麗に。

ハサミのみで作ります。

■8/3(日) 11:00~13:00

■会員 7,560円 一般 8,208円



ポターのきのこ研究 ～リスのナキンを読みながら～

ハーブ、イギリス文化研究家

北野佐久子

9/6(土) 12:00~14:30 マッシュルーム(恵比寿)

きのこの料理&スコットランド文化のお話

9/20(土) 13:00~14:30 絵本講読(青山教室)

■全2回 会員 12,096円 一般 13,392円※食事代含む



生花のレイメイキング

UMAHANA 大谷幸生

色とりどりのケイトウをラフィアで巻き編むWIFIスタイルで。

■9/9(火) 19:00~21:00

■会員 3,240円 一般 3,888円 教材費 4,320円



中高年のための楽しいスマートフォン教室

携帯電話アドバイザー

お持ちでない方に基本の使い方・防災に役立つ情報を最新機種でご紹介。

※授業は貸出機種を使用

■9/11(木) 13:30~17:30

■会員 2,808円 一般 3,456円



ヴィクトリア女王とアンティークジュエリー

Antiques Violetta 青山 櫻

アンティークカップでのお茶をいただきながらヴィクトリアンのジュエリーを鑑賞します。

■7/4(金) 10:30~12:00

■会員 3,240円 一般 3,888円 お茶代 540円



気軽にティーライフを楽しもう

ティーライフコーディネーター

吉田直子

世界各国の紅茶文化をブチ・ティーパーティ形式で楽しみながらご紹介。

■7/23、9/24(水) 10:30~12:00

■2回 会員 6,480円 一般 7,776円 教材費 1,512円



美術評論家・大矢鞠音氏対談シリーズ

画家たちの夏Ⅲ 中島千波

当代までの画家が、自身の作品、日々の思い、家族などをテーマに語る人気シリーズ第3弾。

■7/5(土) 14:00~15:30

■会員 3,456円 一般 4,104円



日本の涙の名歌

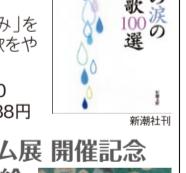
歌人・現代歌人集会副理事長

林 和清

万葉集から現代まで「悲しみ」をテーマとした心洗われる名歌をやさしく解説・味わいます。

■6/15(日) 13:30~15:00

■会員 3,240円 一般 3,888円



華麗なるジャポニズム展 開催記念

世界を魅了した浮世絵

日本ユネスコ協会連絡評議員 牧野健太郎

印象派の画家に愛された浮世絵の数々(ボストン美術館所蔵)を画像とともにご紹介します。

■6/30(月) 13:30~15:00

■会員 3,240円 一般 3,888円

